

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2019/8/22_

中文姓名： 林念儀	英文姓名(姓,名)： LIN NIAN-YI
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系四年級	臺師大學號： 40405004E
修習國家： 日本	
修習校名： 明治大學 Meiji University	
修習學院： 文學部	
修習科系： 心理社會學科 臨床心理學專攻	
修習期間： 2019 年 04 月 ~ 2019 年 07 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
日本語 5 (綜合)	梅津聖子 井田尚美 市原明日香	3	春季
日本語 5 (読解)	梅津聖子	1	春季
日本語 5 (口頭表現)	井田尚美	1	春季
日本語 5 (文章表現)	市原明日香	1	春季
身体と社会	平山満紀	2	春季

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

生活方面

我被分配到「MEIJI GLOBAL VILLAGE」這間宿舍，因為是新蓋好的，所以是第一屆住的人，而這間宿舍有門禁凌晨一點，出去外面住要填寫外宿單，出入都必須要使用電子鑰匙的逼卡功能才可以進出，然後會請大家下載「slack」這個 app 來通知宿舍大家公告事項或跟寮長詢問事情及提交外宿單，另外還有大浴場跟按摩椅可以免費使用，也不用另外付使用的水電費，已經包含在房租裡了。

最近的地鐵站是京王線明大前站，徒步約八分鐘，離新宿跟澀谷搭地鐵都只要約十分鐘，至於離和泉校區只有一條馬路的距離。駿河台校區搭地鐵將近二十至二十五分鐘，如果是 1 限（第一節課）的話可能因為通勤時間的關係而電車延遲。這是蠻常見的現象。所以例如九點的課最好八點就出門時間上比較充裕。

這個宿舍是六人住一間共用一個 unit，三個日本人及三位留學生，但有屬於自己的房間，unit 每週會有清掃人員來打掃兩次，然後 unit 有電視、洗衣機跟浴室、廁所，洗衣服不用錢但如果要烘衣服的話就需要投錢，但因為有附曬衣桿，可以晾在外面，所以沒有烘過衣服。自己的房間內也有小冰箱，因為其實房間屬於狹長型，櫃子很多但就是往上收納。（可以往下拉會有房間的照片供參考）建議帶或購買延長線或插座，房間插座位置有點微妙。

開銷一個月大約日幣八至十萬，一開始去可能需要買生活用品要花較多，但平均下來雖然物價較貴，如果去除掉遠途旅遊基本生活費八萬塊，自炊次數非常少，通常以外食居多，雖然宿舍有廚房但是需要自備廚具，因為我只在明治待半年所以並沒有購買。駿河台校區的學生食堂價格最便宜從日幣 300 元起跳，通常 12 點半下課就去食堂頂多排隊買食卷，位置通常都會有，但是和泉的食堂人就非常多，只去過一次所以價格不清楚。而在明大前車站周邊有很多食物，也有好幾家超市所以基本上都是在這邊解決。值得一提的就是明治大學另外還有學生保險，付 3500 日幣後這一學期去特約的診所及醫院看診就可以不用掛號費。

學術方面

因為我是文學部的，所以這邊寫的都是文學部及我遇到的狀況，並無法代表整個明治大學交換生的狀況，因為明治大學對於交換生的課程上可以說是非常自由，只要修過門檻的學分數基本上什麼課程都可以選擇，跨學部也可以，只是就需要到另一學部去填寫履修單，或是詢問該學部如何選修。

明治大學一堂課 100 分鐘，中間休息 10 分鐘，選課方法就是在選課期間可以先去聽看看課程是不是自己喜歡的，再把履修單交給學部的負責人即完成選課。課程會公佈在 Oh-o!meiji，可以尋找課綱，或是一開始文學部會發一本課綱

提供參考。

我修的課分兩大部分**第一是給留學生的日語課**，在開學之前會有日語課分班考，是交換生到電腦教室統一考，之後還有面試，大概唸一下文章及問該文章的問題，就是筆試口試都有考到，我上課地方在駿河台校區，班級人數大概十位上下，老師可以顧及到全部學生，一個級別就會有日本語總合、讀解、口頭表現、作文四項課程，總合的部分是每週三次，其他是一週一次，**可以自己選擇想要的課去修，沒有強制規定。**

總合這門課就是老師們上教科書上的文章、文法、會話，就是都會上到的意思，總共三次大考，時不時會有小考單字及漢字。學期接近期末還會有 Field Work，而我這次是去江戶東京博物館參觀。因為**總合是三位老師負責教**，所以上課風格都不一樣，**同一本教材但是要習慣三種教法**，而這些老師就是由其他三項課程的老師所擔當。

讀解是梅津老師，上課會使用學習單，會依據學生理解的速度調整考試時間，氣氛非常活潑，老師上課會互動，也很關心學生的狀況，有時候會讓學生分組進行對話或討論問題；口頭表現是井上老師，會有報告跟辯論或議題探討，上課有時會拋問題給學生，讓大家動腦思考；文章表現是市原老師，非常有耐心聆聽學生問題，也經常問學生問題，例如把文章內容歸納成一句話，會教日本作文的格式，還會簡單複習一下文法再讓學生寫作文。

但是前面所說到的老師就是負責一個級別，**學生也無法跳級別選課**，例如我是日本語5我不能去選日本語6的課程，因此如果跟我分到同一個級別才會遇到這些老師。

第二部分就是**學部的課**，我在履修單上只有「身体と社会」這門課，但實際上還有另外旁聽兩堂課，分別是「ジェンダー論」跟「コミュニティ心理学」，三門都是日文授課。

身體與社會是偏向社會學的課程，會講述人身體變化的歷史後半學期會說到有關性方面的發展，老師上課會發講義也會使用教科書，採講述法主要就是聽課，期末考試及每堂課的回饋單為評分方式。

性別論這門課可以說非常特別，教授是跨性別者，也會在第一節課的時候告訴大家自己的故事，上課除了講課程上的內容以外有關像是LGBT的時事也會跟大家討論，這門課也是講述法及寫回饋單的方式，教授說話偏慢，所以認真聆聽是可以聽得懂的，身體與社會也是。

最後是社區心理學這門課，教授每週發講義，講述法及播放影片讓大家更瞭解當週的主題之外，一小節結束之後通常會有討論問題會下來抽選學生來回答，可以聽日本學生對於各個議題的想法我覺得非常有趣，但是教授講話有點含糊不清楚，但是對於心理學有興趣的個人在這邊推薦內容是有趣的。

最後就是，**文學部沒有派給交換生日本的學伴**，是沒有學伴制度的，但是有一個「日本語café」的交流活動，利用中午休息時間和日本人交流，這是一

個ゼミ所辦的活動，通常會在日語課的時間來做宣傳，如果去的那學期有這個活動應該可以放心不會錯過。

娛樂方面

學校有一個社團「Campusmate」是一群喜歡跟外國人交流的日本人所組成的社團，可以藉由參加這個社團去認識人，每兩週會有像是小遊戲競賽，也會舉辦大活動像是去賞花、一起去看棒球等等。

明治大學對於交換生等同一般生，該有的權益都會有，像是可以報名去應援六大校的棒球賽，體驗一下他們啦啦隊的熱情，參加費免費，還有特別給留學生參與的就是去聽交響樂等等，很多小活動會公佈在 Oh-o!meiji 上可以多留意。

宿舍會舉辦迎新，還有一些小活動，而宿舍人口組成是日本人及留學生各半，所以可以好好把握這些機會去認識大家。

另外，因日本假真的非常多！加上課如果安排集中的話，其實有非常多時間可以去日本各處走走，春季班一開始就會有賞櫻，再來天氣越來越熱就會有很多祭典可以去參加，在這裡要推「JR 廣域周遊三日券」，就算是交換生也可以買的外國人優惠卷！可以用日幣一萬元把東京近郊玩透透，又可以搭市區內全線 JR，前提是要有三日足夠往返東京的體力。另外，可以在學校的證明書自動發行機去申請「学割証明書」，有一些交通費是可以打折的，像是新幹線等等，但要注意一下使用的規定。

清楚自己交換的目的才是最重要的，不用去跟別人比較，每個人都是不同的個體當然有不一樣的人生，但想要在交換的時候做什麼事情就是掌握在自己手中了。

四、照片（如有，請提供）



駿河台校區リバテイタワー1樓



リバテイタワー17樓的學生食堂



「Campusmate」社團的合影



MGVunit 內的走廊
(左邊是房間，右邊是廁所及浴室)



MGVunit 的客廳跟室友的歡送會



MGV 個人房間內部
(門口附近還有掛衣服的地方)